

Séance d'échauffements

Avant chaque séance de sport : cardio, renforcement musculaire, ou même yoga, il est primordial d'échauffer votre corps au préalable durant quelques minutes, afin de chauffer vos muscles et ce pour éviter des blessures musculaires et articulaires) froid.

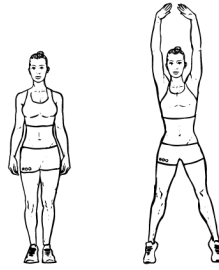
www.myalgerianlifestyle.com

Faites les exercices ci-dessous durant 10 à 15 minutes avant chaque séance.

butt kick



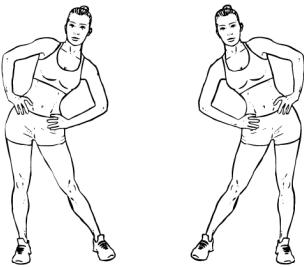
Jumping jacks



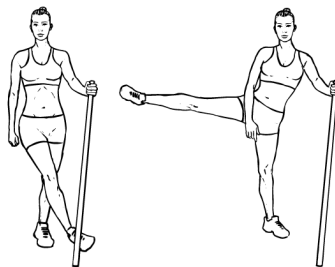
Montées de genoux



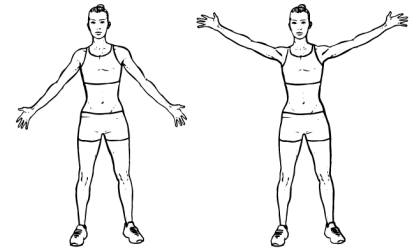
Hip circles



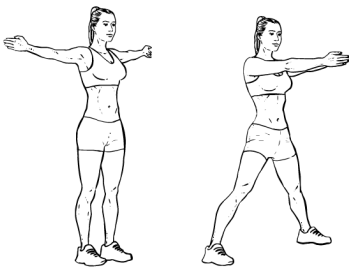
Hip swings



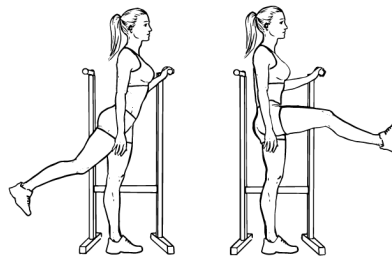
Arm circles



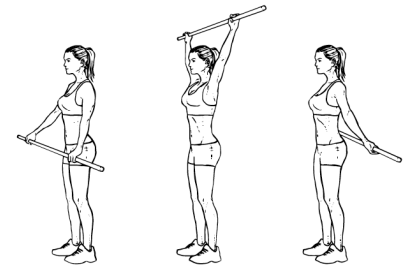
Seal jacks



Forward leg hip swings



Shoulder pole



ou

Vélo élliptique



ou

Vélo



ou

Running



ou

Rameur

